इंडस्ट्री की वक्र-दृष्टि से बचाएगी दादी-नानी कि रसोई परंपरा?

खाने-पीने का जो भी इंडस्ट्रियली प्रोसेस्ड फूड मार्केट में मिलता है उसकी कंपोज़ीशन और स्वास्थ्य पर इसके दुष्प्रभाव को लेकर जो न हो जाये वही कम है। मालूम हुआ है कि 'हाइ-फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप' नाम का स्वीटनर या मिठास रंजक खाने-पीने के पदार्थों में खूब मिला या है। मीठा बढ़ाने के लिए कॉर्न सिरप में कुछ खास 'एंजाइम' मिलाये जाते हैं और इसे फूड-इंडस्ट्री तैयार करती है।

हम रोजाना ही देखते हैं कि लोग फूड-फैक्ट्री में हुये खाद्य पदार्थों -फ्रूट जूस, केक, स्वीट ब्रेड या बन, के रिटेलर के पास लाये जाने का सुबह-शाम के समय बेसब्री से इंतज़ार करते हैं। सुबह के नाश्ते के लिए बहुत से लोग इन्हीं पदार्थों का अब भारत में भी सेवन करते हैं और धड़ल्ले से करते हैं। सुबह के नाश्ते में एलीट क्लास और थोड़े से अमीर हो गए शहरी लोग बिलकुल ही अङ्ग्रेज़ी-अमरीकन स्टाइल के नाश्ते को प्रेफर करते हैं और दलिया, खिचड़ी, राबड़ी का घर की बनी हुयी छाछ के साथ सेवन, उत्तपम, उप्मा, वड़ा-सांभर या इडली सांभर को देखकर नाक-भौं सिकोड़ते हैं! अपने स्कूल के दिनों में नाश्ते में मेरी मां या नानी मुझे दही के साथ मिस्सी रोटी देती थी। दही बिलौणे से पहले वह कुंड नुमा चीनी मिट्टी की बड़ी-सी कटोरी में जिस पर 'थाण' लिखा रहता था और जिसका रंग बाहर से ब्राउन और अंदर से आइवरी जैसा होता, निकाल कर रखती थी। मुझे सन 2013 में मालूम हुआ कि 'थाण' क्या क्या अर्थ था। तब मैं राजकोट के तर्नेतर नामक स्थान पर आदिवासी मेला देखने गया था। रेल से राजकोट पहुंचा तो बस स्टेंड पर गया। मालूम हुआ चोटिला जाना होगा। चोटिला से यह बस थाण होकर ही तर्नेतर पहुंची थी। थाण से होकर जब यह बस गुजरने लगी तब मैंने हमसफर साथी से पूछा यह कस्बा क्यों मशहूर है। कहा यहां 100 साल से भी अधिक समय से छीने मिट्टी के पात्र बनते हैं जिन पर इसी जगह के नाम की मुहर 'थाण' छाप दी जाती है। हरयाणा में किसान परिवारों में थाण के बने चीनी मिट्टी की कटोरिया-कटोरे और चार डालने के लिए 'बोट' सिलेन्डर नुमा पात्र लोकप्रिय थे। मुझे नहीं मालूम इस पात्र को 'बोट' क्यों कहते हैं।

कॉर्न सिरप की खोज अमरीका में सन 1970 में हुयी थी। उस समय दुनिया में 'कोला-ड्रिंक्स' का बोलबाला था। हमारे यहां बॉलीवुड के एक्टर्स इसे पीकर बड़ा आनंद मनाते और अच्छा 'फील' करते दिखाये जाते थे। शीघ्र ही कोला ड्रिंक्स भारत के 30 हज़ार नगरों-कस्बों में फैल गए और इनका एक मजबूत नेटवर्क खड़ा हो गया। जनता पार्टी के सन 1977 में आने के बाद जब इनपर गाज़ गिरी या भारतीय समानान्तर पेय को '77' ब्रांड से जारी किया गया तो देश में बड़ा उल्लास था। नहीं जानते थे कि इसमें निहित 'कोक' और 'रिफाइंड शुगर' या 'आर्टिफ़िशियल स्वीटनर्स' के कारण हम अपने देशवासियों को ऐसा पेय पदार्थ दे रहे हैं जो अन्तःस्रावी अंगों -खासतौर से पित्ताशय (गाल ब्लेडर) में पथरी बनने और हृदवाहिकीय रोग, एवं

अन्य मेटाबोलिक संकटों केआमंत्रण के लिए लोकप्रिय शैली में प्रचार-प्रसार कर रहे हैं। यह खेदजनक था कि शासकीय उत्साह और स्वदेशी के चक्कर में हमारी चुनी हुयी राष्ट्रीय सरकार ने इसके विजुएल प्रचार के लिए डीएवीपी के तंत्र को भी पोस्टर आदि बनाने के लिए इस्तेमाल किया।

हम यह भी नहीं जानते थे कि नाश्ते की भारतीय पद्धति और खाद्य सामग्री से अक्सर 'रुष्ट' रहने वाले हमारे बच्चे -खासतौर से कन्या, बड़े होकर स्वास्थ्य को लेकर एक एमेर्जेंसी-सरीखी स्थिति में फंसने वाले हैं। कन्या की शरीर रचना पुरुष के मुक़ाबले में इसकी रिप्रोडक्टिव-फिजियोलौजी के कारण अलग होती है। एक निश्चित आयु प्राप्त होने पर इनका विवाह होता है और संतान को ये जन्म देती हैं। अगर विवाह होने तक माता-पिता के घर में इन्हें ऐसा आहार नहीं मिला जो इन्हें चुस्त, मजबूत और नीरोग रखे तब इनमें से अधिकतर को गर्भ-धारण के दौरान, डिलिवरी के समय, बच्चे के लालन-पालन के लिए स्तन-पान के लिए उपयुक्त मात्रा में दूध का संश्लेषण इनका शरीर नहीं कर पाता और न ही संतान की देख-भाल का भार वहन कर पाता है। अर्बन लाइफ स्टाइल वाली ऐसी अधिकतर महिलाएं पहले बच्चे के जन्म के बाद से ही शरीर और स्वास्थ्य को लेकर परेशान रहने लगती हैं और इनमें ऐसे लक्षण दिखाई देने शुरू हो जाते हैं जिनके लिए इन्हें ईलाज के लिए कंसल्टेंसी की जरूरत महसूस होने लगती है। इसीलिए हम अकसर बड़ी उम्र के स्वस्थ दिखने वाले लोगों से जब बात करते हैं तो वे हमें यही कहते सुनेंगे 'शुद्ध अन्न और असली घी खाया है, शुद्ध दूध पीया है'। डिब्बा बंद पेय पदार्थ और पैक्ड फूड का नाश्ता करने वाले लोग क्या खाकर 'कीकर सिंह' बनेंगे, ऐसा तो हरयाणा-पंजाब के हर गांव में कहा जाता है!

'हाइ-फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप' (एचएफ़सीएस) को कॉर्न अर्थात मक्का से बनाया जाता है। स्वीट कॉर्न का नाम तो हमने सुना ही है जो जेनेटिकली मॉडिफ़ाईड मक्का के पौधों के भुट्टे के बीजों से रस निकालकर अलग किया जाता है। मक्का के बीजों से बनाए गए 'आटे' में निकले हुये स्टार्च में मौजूद कई तरह के मीठे अणुओं -ग्लूकोज, माल्टोज़, ओलिगोसेकराईड्स, को एक खास बेक्टीरिया से प्राप्त एल्फा-एमाईलेस नामक एंजाइम को लगाकर अलग किया जाता है। ई. सन 1800 से ही यूरोप में स्टार्च से मिष्टिकारकारकों को पृथक करने की रसायनिक विधि ज्ञात थी, लेकिन 1970 के आसपास इसे बड़ी मात्रा में अमरीका में बनाया जाने लगा और खाद-पदार्थों को मीठा करने में इसकी भूमिका मालूम हो गई।

ई. सन 1990 आदि के आसपास इसके दुष्प्रभाव जब मनुष्य स्वास्थ्य के साथ 'लिंक' किए गए तभी इस पर पोषण विज्ञानियों द्वारा चयापचयी (मेटाबोलिक) अध्ययन शुरू किए गए। अभी तक हुये शोधकार्य से मालूम हो चुका है कि 'हाइ-फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप' की मौजूदगी वाले खाद पदार्थों का नियमित सेवन जिन मनुष्यों ने निम्न ऊर्जा वाले (हायपोकैलोरिक फूड) वाले भोज्य पदार्थ समझ कर किया उनमें जिगर में वसा का संचयन, इंसुलिन रजिस्टेंस, टाइप-2

मधुमेह (प्रमेह से न जोड़ें), मोटापा और उच्च रक्त चाप के अलावा हृदयाघात होने की संभावना बढ़ जाती है। मार्केट से ली गई मिष्टिडोई (मीठी दही), मीठी छाछ, फास्ट फूड आइटम, ब्रेकफ़ास्ट सीरियल्स, ब्रेड और बेकरी प्रॉडक्ट्स, बच्चों में लोकप्रिय हो गई कैंडीज़ (चूसने वाली मीठी गोलियां और ट्यूब में मिलने वाले गाढ़े मीठे तरल के अलावा सूप और फ्रूट जूस में 'हाइ-फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप' जरूर मिलाया जाता है। इससे तरल या क्रीम टाइप खाद्य नरम बना रहता है और इसमें मौजूद पानी के कतरों की बर्फ भी नहीं जमती। इसीलिए डीप-फ्रीजर में रखी हुयी आइसक्रीम कभी जमती नहीं।

आंकड़ों को देख कर मालूम होता है कि कुछ समय पहले तक विश्व में मेक्सिको ऐसा देश रहा जिसके निवासी 'हाइ-फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप' का खाद्य पदार्थों के जरिये से सबसे अधिक सेवन करने वाले बने हुये थे। अमरीका में सन 1970 के दशक के पहले वर्षों में खाद्य पदार्थों को मीठा किए जाने में मीठे के रूप में 'हाइ-फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप' की तुलनात्मक मात्रा सिर्फ 1 प्रतिशत थी जो 2004 तक बढ़कर 42 प्रतिशत हो गई! यह भी मालूम हुआ कि अमरीका में रहने वाला व्यक्ति प्रतिदिन की औसत के हिसाब से सन 1978 में 37 ग्राम फ्रक्टोज़ का सेवन कर रहा था जो सन 2008 में बढ़कर 54.7 प्रतिशत हो गया। आश्चर्यननक था कि अमरीका में किशोरावस्था वाले प्रतिदिन पेय और अन्य खाद्य पदार्थों के जरिये इसकी 72.8 प्रतिशत औसत मात्रा सेवन कर रहे थे! इसकी तुलना में भारतीय लोग यूरोपियन यूनियन के देशों से 2030 प्रतिशत की मात्रा वाला ग्लूकोज फ्रक्टोज़ सिरप आयात करता है लेकिन अन्यत्र यह 42 और 55 प्रतिशत वाला 'हाइ-फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप' होता है।

सब जगह सभी खाद्य पदार्थ इंडस्ट्रियली प्रोसेस्ड हुये नहीं मिलते और न ही सभी लोग भारत में इंडस्ट्रियली प्रोसेस्ड फूड्स का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन प्रवृत्ति उत्तरोत्तर बढ़ रही है। कहीं भी नई खुलने वाली फास्ट फूड और बेकरी या कैंदीज़ शॉप्स में से अनेक सिर्फ और सिर्फ इंडस्ट्रियली प्रोसेस्ड फूड आइटम्स ही रखती हैं। इसलिए कि दूकान साफ-सुथरी दिखती है और इनकी 'शेल्फ-लाइफ' अधिक होती है। 'बेस्ट बिफोर' की तारीक निकल जाने के बाद अनेक बड़ी कंपनियां 'एक्स्पायर्ड' और पैक की हुयी खाद्य सामग्री को वापिस लेती हैं, लेकिन हम यह नहीं जानते कि वे इसे री-साइकल करके पुनः मार्केट में सप्लाई कर देते हैं। ऐसी कंपनियां दूकानदारों को अनेक तरह के प्रलोभन और अधिक प्रॉफ़िट देने का लालच बनाए रखती है। भारत के लोग अब सोच सकते हैं उनके खाने-पीने पर किसकी नज़र है और वे क्या खा-पीकर स्वस्थ बने रहना चाहेंगे -पारंपरिक भोजन या इंडस्ट्रियली प्रोसेस्ड फूड?